

# **Cardápio Semanal para Hipertrofia**

## **Segunda-feira**

Pré-treino: 2 fatias de pão integral + 2 ovos mexidos + 1 banana

Pós-treino: Whey protein + banana + creatina

Almoço: Arroz integral, frango, salada e feijão

Lanche da tarde: iogurte + castanhas + fruta

Jantar: Arroz integral + peixe + salada

Ceia: iogurte + 1 colher de pasta de amendoim

## **Terça-feira**

Pré-treino: Crepioca com queijo branco + café sem açúcar

Pós-treino: Whey + maltodextrina + 5g creatina

Almoço: Macarrão integral, carne moída magra e legumes

Lanche da tarde: Sanduíche integral com peito de frango

Jantar: Frango grelhado com batata e legumes

Ceia: 2 ovos cozidos + castanhas

## **Quarta-feira**

Pré-treino: iogurte com aveia + banana

Pós-treino: Shake com leite, banana, aveia e whey

Almoço: Arroz, peixe grelhado, brócolis, batata-doce

Lanche da tarde: Vitamina de banana com aveia

Jantar: Arroz + carne vermelha magra + brócolis

Ceia: Shake de caseína ou whey lento

## **Quinta-feira**

Pré-treino: Batata-doce com ovo cozido

Pós-treino: Whey isolado + banana

Almoço: Arroz integral, peito de frango e couve refogada

Lanche da tarde: Panqueca de aveia com mel

Jantar: Tapioca com ovos mexidos + salada

Ceia: Queijo cottage com amêndoas

## Sexta-feira

Pré-treino: Pão integral com pasta de amendoim + 1 maçã

Pós-treino: Whey com mamão + creatina

Almoço: Arroz, carne vermelha magra, feijão e salada

Lanche da tarde: Tapioca com queijo branco + suco natural

Jantar: Arroz + omelete + vegetais grelhados

Ceia: Iogurte + aveia + mel

## Sábado

Pré-treino: Tapioca com frango desfiado + suco natural

Pós-treino: Whey + dextrose + água de coco

Almoço: Panqueca integral com frango e salada

Lanche da tarde: Iogurte + granola sem açúcar

Jantar: Lasanha de berinjela com frango

Ceia: Ovo cozido + banana

## Domingo

Pré-treino: Pão integral + 1 fatia de peito de peru + café

Pós-treino: Whey + aveia + pasta de amendoim

Almoço: Arroz, frango ao curry e legumes cozidos

Lanche da tarde: Omelete com legumes e torrada integral

Jantar: Arroz com peito de frango e vagem

Ceia: Caseína + pasta de amendoim